Turnen/Geräteturnen – Reck: Knieabschwung/-aufschwung

Aus dem Spreizsitz den Körper nach hinten schieben zur Knieab – Knie aufbewegung.

Aus dem Spreizsitz (Ristgriff) und gebeugtem vorderen Bein den Körper anheben. Nach hinten schieben und das Knie einhängen. Im Kniehang vor- und zum erneuten Spreizsitz auf der Stange zurückpendeln.

Für dieses Element stehen folgende Aufbauübungen auf Video zur Verfügung.

Im Kniehang pendeln (RE.00001.01)

Im Kniehang pendeln. Das freie gestreckte Bein gibt Schwung, die Arme sind immer gestreckt.

Knieabschwung/-aufschwung mit Hilfe (RE.00001.03)

Die Endform mit Personenhilfe turnen. Die Leiterin hilft am oberen Rücken und am Oberschenkel des gestreckten Beins (Schubhilfe).

Vollständige Aufbaureihen stehen in der Broschüre «Turnen – Geräteturnen» zur Verfügung.

Quelle: Harder, C., Vils-Harnischberg, S. (2016). Turnen: Geräteturnen. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO